

EL AYUNO RELIGIOSO: ORIGEN Y PRÁCTICAS

[Religious Fasting: origin and practices]

Theodora Polychrou

Centro de Estudios Bizantinos, Neogriegos y Chipriotas

RESUMEN

El ayuno es una costumbre antigua descrita ya en las grandes obras épicas de Oriente, que conforman la *Iliada*, la *Odisea* y la Biblia. Costumbre que se convierte en deber moral con la institucionalización de la religión cristiana. La abstención por razones climatológicas o de salud no se consideran parte de una posible instrumentalización de la iglesia en el proceso de conversión de la práctica en obligación. El ayuno como acto catártico o de iniciación para actos religiosos, previos a los sacrificios y a los rituales funerarios, o como acto antes de grandes hazañas son parte del imaginario mitológico. Ayuno aconsejaban todos los grandes médicos de la Antigüedad, como Hipócrates y Galeno y varios más en la época bizantina en su mayoría al servicio de los emperadores.

PALABRAS CLAVE: Duelo, ayuno, Homero, Biblia, Padres de la Iglesia

ABSTRACT

Fasting is an ancient custom already described in the great epic works of the East, which make up the *Iliad*, the *Odyssey* and the Bible. Custom that becomes a moral duty with the institutionalization of the Christian religion. Abstention for weather or health reasons is not considered part of a possible instrumentalization of the Church in the process of converting the practice into obligation. Fasting as a cathartic or initiation act for religious acts, prior to sacrifices and funeral rituals, or as an act before great feats are part of the mythological imaginary. Fasting was advised by all the great doctors of Antiquity, such as Hippocrates and Galen and several others in Byzantine times, mostly in the service of the emperors.

KEY WORDS: Mourning, fast, Homer, Bible, Fathers of the Church

Verum, sine mendacio, certum et verissimum. ‘Es verdad, sin mentir, cierto y más verdadero’, aun viniendo de la *Tabula Smaragdina*, del s. XIV, alfa y omega de la alquimia, es muy adecuado para proclamar esta intención en un dossier sobre religiosidad; porque la honestidad de las palabras es esencial, o como dijo el Señor de los cristianos cuando

Le preguntó entonces, Pilato:

—¿Así que tú eres rey? Jesús le contestó: —Tú lo has dicho: soy rey. Yo nací y vine al mundo para decir lo que es la verdad. Y todos los que

La religiosidad popular en el mundo griego. De la Antigüedad a la Grecia contemporánea, coord. y ed. por Carlos Martínez Carrasco [*Estudios Neogriegos. Revista de la Sociedad Hispánica de Estudios Neogriegos* 20 (2021)], pp. 1-14.

ISSN 1137-7003

pertenece a la verdad, me escuchan. Pilato le dijo: —¿Y qué es la verdad? (Jn, 37).

Veamos.

Homero, la Biblia, o lo que es lo mismo, el ciclo épico de Oriente, Sócrates y los Padres de la Iglesia, son las coordenadas en un periplo diacrónico donde los elementos que definen las consideraciones éticas, a través de una progresiva evolución, conducirán a una práctica institucionalizada y canónica del ayuno en la percepción cristiana, y sobre todo en la Iglesia ortodoxa.

El ideal del bien homérico «μύθων τε ῥητῆρ ἔμμεναι πρηκτῆρά τε ἔργων» (Hom., *Il.* IX, 443), es decir, el hecho de que el hombre se debe distinguir tanto a través de su discurso como de sus hazañas en la batalla sufrirá una modificación, donde las opiniones sobre el bien, según el concepto de Sócrates que marcará una nueva era, deben ser la conclusión de una búsqueda filosófica de la verdad. Y a partir de este concepto las creencias sobre el bien no pueden ser transmitidas automáticamente, sino que serán el resultado de un examen filosófico continuo. No constituirán ya principios morales imperturbables —el legado de una generación a la siguiente—, sino que resultarán del proceso de una sociedad que reflexiona sobre esos valores. El cambio esencial en la ética socrática consiste en el hecho de que el peso se traslada del resultado al estado cognitivo del individuo que actúa. El criterio fundamental de la virtud no dependerá del resultado, eficaz o no, de las acciones, tan obligado en las obras homéricas en las que al héroe lo definen los éxitos conseguidos, sino que se trasladará al estado consciente, cognitivo, de la persona que actúa. Y es en esta premisa donde se basa la idea socrática de «que la virtud es conocimiento». La conclusión es obligada: si es conocimiento es también materia de enseñanza. Y así es como se cimienta el principio socrático de que nadie es malo por su voluntad «οὐδεὶς ἐκὼν κακός» (Pl., *Prt.*, 358d), y nadie comete el mal voluntariamente «οὐδεὶς ἐκὼν ἄμαρτάνει» (Pl., *Plt.*, IX, 589c). Pero a la vez es su máxima debilidad ya que presupone que conocer el bien significa hacer el bien.

Lo esencial en este estudio reside en ver cómo el principio homérico de ser superior a los demás y dominar a los demás «υπείροχον ἔμμεναι ἄλλων» (Hom., *Il.* VII, 208) se convierte en dominarse uno mismo «Ἄρχε σαυτοῦ, μηδέν ἤττον ἢ τῶν ἄλλων»¹. Según Sócrates actuar de modo sensato significa no sólo procurar que prevalezca la justicia, sino que actuando así también se consigue el beneficio de los dioses. El concepto épico de auxiliar a los amigos y dañar a los enemigos, «ὠφελεῖν

¹ Cfr. Isoc., *A Nic.*, 2.29-30.

τοὺς φίλους» y «βλάπτειν τοὺς ἐχθροὺς» (Pl., *Plt.*, 334c-335d), se transforma en hacer el bien a amigos y a enemigos. Y este principio concierne a toda la humanidad, convirtiéndose además en uno de los mandamientos esenciales que encontraremos más tarde en la raíz de la ética cristiana.

El principio ético que surge en Sócrates, en un momento en que la razón adquiere su máxima expresión, es la respuesta al daño que producían los sofistas con su absoluto relativismo, y describe un proceso que supone un avance moral esencial. Una manera de observar los principios éticos son los ritos religiosos y los rituales sociales, donde dichos principios se ven reflejados.

Los textos bíblicos tienen su equivalente en los textos homéricos y son productos de una narrativa oriental que bebe de las mismas o similares fuentes de la cuenca mediterránea. Al final del proceso el ayuno es una de las herramientas que el creyente encontrará, aunque no la única ya que, junto a la oración y la abstinencia, será el conjunto del que dispone para llegar a la deseada virtud. Porque a la «δήμου φάτιν» (Hom., *Il.*, I 460), la preocupación sobre qué dirá la gente, se contrapone la importancia del socrático «δόξαν τῶν ἐπαϊόντων» (Pl., *Cri.*, 46b-47d), el actuar siendo conocedores.

En el contexto cristiano una de las prácticas que se pondrá en examen es el ayuno, ya que su transformación en una institución, por un lado, y las razones, las causas y el modo de llevarlo a cabo, por el otro tienen que obedecer a preceptos adecuados. Los Padres de la Iglesia elaboran una discusión sobre la necesidad y los beneficios para el creyente. Pero eso no es suficiente e intentan profundizar en los preceptos morales de la ética religiosa. Sócrates, en su búsqueda filosófica, había llegado al argumento supremo y ofreció lo que nadie puede negar. El filósofo asoció la virtud del alma a la felicidad «την εὐδαιμονίαν» (Pl., *Euthd.*, 280b-281e). En el ideal cristiano la felicidad consiste en cumplir aquellos propósitos que conducirán a la vida eterna.

El ayuno, eje central de este estudio, es uno de los instrumentos que cumplen con algunos de estos propósitos y un motivo común en culturas y ritos muy antiguos. En los relatos épicos, homéricos y bíblicos, observamos escenas donde el ayuno es una de las expresiones que acompañan el luto que los personajes experimentan. En el libro de las Lamentaciones es el luto de un pueblo entero que lamenta la pérdida de la ciudad sagrada de Jerusalén. En la Biblia las causas de luto son múltiples, repetitivas y presentadas con mucha insistencia. El arrepentimiento por unos actos impíos (Ne 9:1, 2· Jon 3:5-9), la amenaza de un desastre (Est 4:3; Jr 6:26; Am 5:16, 17) o una situación lamentable (Jl 1:5-14). Entre todas las causas, la más profunda y devastadora es la muerte de un familiar

cercano (Gn 23:2; 27:4; 37:33-35), como la de un padre o del único hijo (Sal 35:14; Am 8:10; Za 12:10). El fallecimiento de un líder iniciaba un periodo de luto entre siete o treinta días (Nm 20:29; Dt 34:8; 1S 31:8, 12, 13). De este modo, los egipcios lloraron la muerte de Jacob, el padre de José, setenta días y siete más una vez en Canaán, (Gn 50:4).

Tanto en Homero como en la Biblia, una parte esencial del luto es el ayuno, entendido como la total privación de alimento sólido y líquido, que las personas ejercían por diversas razones. En la Biblia ayunan para buscar la ayuda y la guía de Dios (Esdras 8:21-23). Pablo y Bernabé en ocasiones ayunaban antes de nombrar a ancianos para el Consejo en las congregaciones (Hechos 14:23). Ayunan también con el fin de concentrarse en un propósito (Lucas 4:1, 2) o como muestra de arrepentimiento por sus pecados (Joel 2:12-15). Ayunaban una vez al año durante el Día de la Expiación porque Dios se lo mandó a toda la nación de Israel (Lv 16:29-31). Y esta es la única ocasión de todas las mencionadas en que Dios, de modo explícito, ordena ayunar con el propósito de que los israelitas recordasen que son imperfectos y necesitan que Dios los perdonara. En definitiva, se trataba de una muestra de humildad ante Dios.

En las obras homéricas encontramos la práctica del ayuno antes de un sacrificio, de un entierro, de emprender un viaje o antes de comenzar una batalla; propósitos tanto de índole ritual como causas particulares. Dentro de esta diversidad de razones para el ayuno, presentaremos una de la *Iliada*, que es de las más prometedoras y esenciales para la comprensión de toda una cultura y sociedad. Vemos a Aquiles, el héroe por excelencia, y su actitud no en la batalla sino fuera de ella. El valor de Aquiles en la batalla es indiscutible, pero los héroes en Homero deben mostrar además su valía oratoria². Nos acercamos a un personaje pletórico en su juventud y virilidad y a la vez a un personaje a quien la cólera debilita y al que el orgullo y la soberbia alejan de su meta. Se reencontrará después de la pérdida de su más valioso amigo, Patroclo. Es la majestuosa hipérbolo del luto desgarrador que Aquiles siente ante la tragedia personal y que lo humaniza ante nosotros. Tampoco pierde el vigor que la época exige, no sería convincente un cambio tan radical; el sacrificio de los doce jóvenes troyanos en la pira fúnebre, de extrema crueldad, lo confirma. En este héroe todo es extremo: su valentía, su ira, su punto honor y su llanto. El dolor convierte a Aquiles, al igual que a todos nosotros, en lo que somos, en seres que sufren por sus pérdidas. En las escenas de luto Aquiles experimenta una cierta transformación que nos lo hace más

² Comprendemos por qué no es trivial el número de discursos en ambas obras de Homero; un total de 698 discursos en la *Iliada*, es decir el 44% de los versos y 672 en la *Odisea*, es decir el 56% de los versos, aunque en número de versos haya 1203 más en la *Odisea*.

cercano; se presenta su faceta humana, no la divina, que deja verlo en su debilidad. Se percibe con claridad el cambio que experimenta de héroe impecable e hijo perfecto de una diosa a un ser que sufre.

Los aspectos que complementan y determinan esta evolución de los personajes heroicos —de perfectos guerreros a la vida real—, se darán por el poeta en su siguiente obra, la *Odisea*. Allí Homero avanza, y los cambios sociales en el relato empiezan en el propio título, de la lucha colectiva contra un enemigo común a la lucha particular de un solo héroe, Odiseo, que afronta una serie de peligros hasta conseguir volver a su casa³. El relato ahora corresponde a una sociedad en paz que necesita normas de convivencia y no actos heroicos que a toda costa tienen que llevar a la victoria. La meta no es un triunfo sino sobrevivir y llegar indemne tras el largo viaje de vuelta a casa.

Las escenas descritas en la *Ilíada* del luto de Aquiles son diversas⁴ y el dolor le impide alimentarse:

y entorno de aquél ancianos de los aqueos se reunían
suplicándole que comiera, pero él se negaba lamentándose
«Lo suplico, si uno al menos me obedece de los queridos camaradas
no me incitéis a que antes de pan ni bebida
sacie mi querido corazón, pues
qué terrible aflicción me alcanza
Mas hasta que el sol se sumerja me quedaré y aguantaré por entero
(Hom., *Il.* XIX 303-308).

De todas ellas una es de las más características, completas y significativas y nos permite ver todos los gestos que en la época acompañan al luto. Aquiles con su desgarrar nos acerca a la misma esencia de lo trágico en una pérdida personal.

¡Ay de mí, hijo de Peleo qué lides cavilas!, de muy lúgubre
mensaje vas a enterarte, que ojalá sucedido no hubiera:
yace Patroclo y en torno luchan de su cadáver
desnudo, pues ya las armas las tiene Héctor de yelmo variopinto!
Así afirmada, y a aquel la aflicción cubrió nube negra,
y con ambas manos cogiendo chamuscado polvo,
se lo derrama desde la cabeza y su grato rostro agraviaba
y en su neotárea túnica se pegaba negra ceniza.

³ En las dos obras las características generales obedecen a lo mismo, sin embargo, se adaptan para servir a diferentes aspectos de la vida, al aspecto trágico de los mortales en la *Ilíada* y al interés poético por la justicia en una *Odisea* sin guerra (Maronites y Polkas 2012, 11.11).

⁴ Véase también: Hom., *Il.*, XVIII 90-93, 98-99 y 332-337 y XIX 209-214 y 305-308.

Él en el polvo, grande en toda su grandeza, extendido
yacía y con sus propias manos desbaratándola la cabellera agraviada
(Hom., *Il.* XVIII, 18-27).

En otra escena participan las sirvientas, todos los mirmidones, su madre Tetis y las Nereidas, ellas desde lejos, en una muestra colectiva de luto igual de típica; de hecho, los mismos versos 22-23 y 24 (Hom., *Il.*, XVIII) se repiten en la *Odisea* (XXIV 314-16). Estos últimos, precisamente, se repiten y se manifiestan de modo común en Homero y en las Escrituras, es decir, todas aquellas acciones y muestras que son declaraciones exteriores de luto o más bien, derivadas del luto; el ayuno, el revestimiento de la cabeza con ceniza, el abandono de las necesidades naturales, el llanto ruidoso, los golpes de pecho y en ocasiones el corte de pelo, como es el caso de Aquiles.

Concretamente se pueden comparar con los lloros y los gritos bíblicos (2S 1:11, 12; Est 4:1), los golpes de pecho (Is 32:11, 12; Na 2:7; Lc 8:52), las rasgaduras de las ropas (Jc 11:35; 2R 22:11, 19), con la tierra y ceniza en la cabeza y el vestir de saco (2S 13:19; 2Re 6:30; Jb 2:11, 12); también se quitaban las sandalias y cubrían la cara (2S 15:30, 19:4), se arrancaban el pelo y afeitaban la barba (Jb 1:20; Esd 9:3; Jr 41:5), no se lavaban (2S 14:2, 19:24; Dn 10:2, 3) y se sentaban en la ceniza (2S 13:31; Jb 2:8; Is 3:26.). Todos estos pasajes dibujan con nitidez el mundo de los judíos.

Entre los griegos el ayuno es más bien un acto místico y en ocasiones filosófico. Su carácter está profundamente asociado por un lado a la iniciación a ceremonias y por el otro al camino que allana la entrada a los misterios del cosmos. Los primeros en enseñar los misterios fueron los órficos, en ceremonias donde los iniciados se privaban sobre todo de carne. Diferente es también el concepto que encontramos en la actitud de los Pitagóricos unos doscientos años más tarde. Su teoría vital es por excelencia privativa y no un ejercicio excepcional en búsqueda de beneficios puntuales, muestras de respeto o actos donde la privación se ejerce como contrapunto para la misericordia divina. No se trata de un intercambio sino de un sistema filosófico dónde el ciclo de la vida se percibe como una continua prueba para dominar las debilidades corporales, y llegar al camino que conduce hacia los dioses: nos hacemos mejores caminando hacia los dioses «βέλτιστοι γινώμεθα πρὸς θεοῦς βαδίζοντες» (Didym., *Eun.*, 59.1).

En Atenas en el mes de Pianepsión, entre octubre y noviembre, se celebraban una serie de fiestas religiosas, entre ellas las *Tesmoforia*, que relata Aristófanes en su obra homónima. El segundo día se llamaba *νηστεία*, la palabra helena para el ayuno que significa no comer y su

primera versión la encontramos en Homero en la fórmula νήστις, la persona que no come. Las mujeres casadas que participaban en el festejo ayunaban en honor a Deméter y la privación conmemora la tristeza que ella experimentó por la pérdida de su hija Perséfone. Sentadas las partícipes en el suelo, echaban ceniza sobre sus cabellos y durante nueve días se privaban de Afrodita, como tan literariamente dice Ovidio refiriéndose a los placeres carnales.

A ayunos estrictos se sometían también los participantes en las fiestas de Eleusis cuya catarsis pasaba por la abstinencia de alimento. Los Eleusis menores se celebraban en Atenas y los mayores en el propio Eleusis cada cinco años, en el mes de *Boedromias*, a mediados de septiembre, y duraban nueve días. El cuarto día estaba dedicado a la catarsis y al ayuno y sólo se permitía el *πλακούντας*, la empanada más antigua (Ath.; Goldstein 2015, 32). Lo mismo sucedía en el séptimo día, aunque el ayuno se rompía por la tarde, y a partir de este momento se permitía beber el agua que venía de la fuente de *Kalichoros* y la comida que sin embargo se reducía al *κυκεώνας*, una bebida de varias yerbas aromáticas descrita en la *Ilíada* (Hom., *Il.* XI, 638-41). Una vez así preparados, entraban en los misterios de la diosa.

En las fiestas de Dionisos también encontramos el ayuno, aunque aquí el orden se invierte: los días de excesos, juerga y depravación terminaban con un estricto ayuno⁵.

Ayuno que por razones de salud aconsejaban los célebres médicos: Hipócrates en el siglo V a.C. y Galeno en el II d.C. Siguiendo sus teorías también recomendarían su práctica los médicos más eminentes de Bizancio: Aecio de Amida, médico personal del emperador Justiniano (527-565), Alejandro de Tralles, Teófilo Protospathario, médico personal del emperador Heraclio (610-641), Nicolás Mirepsos, médico personal del emperador Juan III Ducas Vatatzés de Nicea (1221-1254).

Es necesario en este punto señalar que el espíritu que impregna la literatura antigua helena y la hebrea es esencialmente diferente. Las diferencias naturales entre los dos pueblos dan muestras distintas, incluso aunque se puedan observar ciertos aspectos similares y las huellas conduzcan a fuentes comunes. En el aspecto del luto y el ayuno que lo acompaña, se observan similitudes indiscutibles, pero el marco heroico de las obras homéricas y los relatos en las Escrituras hebreas trasladan un espíritu y un clima muy diferentes. En la Biblia se palpa el clima asfixiante del ojo y el castigo de Dios y la angustia de los hombres ante su mirada (Gordon 1990, 17-26).

⁵ Véase: Ar., *Pax y Ach.*, también en Arist., *Ath.*, 56-57 y en Pl., *Lg.*, libro 1 (Enslidis 1972, 36).

En Jonás (3, 4-10), donde se relata la conversión de Nínive y el perdón divino, leemos que:

los ninivitas creyeron en Dios, organizaron un ayuno y grandes y pequeños se vistieron de saco. El anuncio llegó hasta el rey de Nínive, que se bajó del trono, se quitó su manto, se cubrió de saco y se sentó en la ceniza. Luego mandó proclamar en Nínive este decreto del rey y sus ministros: Que hombres y bestias, ganado mayor y menor, no prueben bocado, ni pasten, ni beban agua. Que hombres y animales se vistan con sacos e invoquen a Dios con insistencia; y que cada uno se convierta de su mala conducta y de sus acciones violentas.

En todo el Antiguo Testamento observamos una insistencia en demostraciones de luto muy llamativas, y aunque tengamos ciertas expresiones que animan más hacia las demostraciones interiores, estas son escasas.

El cambio significativo se dará en los tiempos de Jesús y aunque sigue el modo externo excesivo y ruidoso (Mc 5:38, 39), sin embargo, Jesús intenta enseñar con su ejemplo el luto contenido, «στέναξε μέσα του», y lloró en ocasiones (Jn 11:33-35, 38; Lc 19:41; Mc 14:33, 34; Hb 5:7) sin ninguna exteriorización de sus sentimientos (compárese con Lc 23:27, 28.). Sus discípulos seguirán su ejemplo (Mt 9:15; Jn 16:20-22; Pr 8:2, 9:39, 20:37, 38; Flp 2:27).

Otro punto común entre Homero y Biblia es un relato excepcional sobre el rey David que nos aporta un aspecto diferente. Estando enfermo el hijo que fuera del matrimonio fue concebido con Betsabé, David ayuna y está de luto y al conocer su fallecimiento se recompone, se lava, reza, pide comida y explica a los extrañados sirvientes: «Pero ahora que ha muerto, ¿porque he de ayunar? ¿podré hacer que vuelva? Yo iré donde él, pero él no volverá a mí» (2S 12:16, 19-23)⁶. En la *Ilíada* encontramos también esta actitud que señala la futilidad en la privación de alimentos, en la persona de Tetis, diosa y madre de Aquiles. Una diosa que no considera en absoluto el ayuno como algo útil, y con las siguientes palabras anima a Aquiles para abandonar esta actitud:

Ella muy cerca de aquel se sentaba, la señora madre
con su mano lo acarició, palabra decía y lo nombraba:
«Criatura mía, ¿hasta cuándo gimiendo y afligiéndote
el corazón te reconcomerás sin acordarte del alimento/ ni del lecho?
Bueno sería en cambio en amor con una mujer
te mezclaras: es que ya no me vivirás mucho tiempo, que ya de ti

⁶ No así sin embargo más tarde por la muerte de su hijo Absalón (2S 18:33· 19:1-8).

cerca se ha plantado la muerte y el destino pujante» (Hom., *Il.* XXIV 126-133).

Odiseo es el paradigma del héroe que no se priva (casi) nunca del ejercicio del amor: el mayor tiempo que se aleja de los placeres del lecho son aproximadamente veinte días durante su travesía desde la isla de Calypso hasta la llegada a la isla de los Feacios (Hom., *Od.*, IX, 258).

Los héroes de Homero no suelen privarse⁷ de los placeres como muestra de respeto a la vida, que es el bien de mayor valor del ser humano. Los episodios tanto de luto como de alegría acaban compartiendo siempre una gran comida. Pesístrato, hijo de Néstor y amigo de Telémaco, que está de luto por la pérdida de su hermano, interrumpirá su luto a la hora de la cena y a Menélaos que es su anfitrión le dice:

Yo no gusto de lamentarme en la cena; pero cuando apunte la Aurora, hija de la mañana, no llevaré a mal que se lllore a aquel que haya muerto en cumplimiento de su destino... También murió mi hermano (Hom., *Od.*, IV, 193-196).

De la obra homérica se desprende un respeto tan potente a la vida que de la degustación de alimentos se privan en escasas ocasiones, como bien hemos visto. Significativa en ese sentido es la escena donde Atenea, empujada por Zeus, rocía a Aquiles con ambrosía y néctar para aguantar el luto, es decir que son los propios dioses quienes muestran este respeto a la vida (Hom., *Il.* XIX 340-54).

En un giro llamativo, en la *Odisea* el poeta mostrará su desprecio a los excesos que describía en la *Iliada*, criticando a todos aquellos que comen exageradamente o acceden a bienes ajenos para satisfacer su gula. Los pretendientes de Penélope o los compañeros de Odiseo en el relato con los bueyes del sol reciben la desaprobación del poeta y el castigo final será severo y cruel. Homero muestra cómo la falta de moderación, de control y de sobriedad conducen a la pérdida. La única excepción es Odiseo que se retira al bosque, solicita la ayuda divina como si fuera un asceta temprano, y por lo tanto es el único que se salva. La comparación con Moisés o el propio Jesús que se retiran ayunando antes de conseguir sus hazañas es evidente.

La prohibición en el Paraíso de tomar la fruta del Árbol Prohibido es otro ejercicio de contención. Un tabú, el único de hecho, cuya desobediencia tiene la consecuencia dramática de la expulsión del Edén. Los humanos deben aprender a obedecer reglas que garanticen su bienestar y

⁷ Para ser exactos, con la excepción de Penélope y Eumeo.

su convivencia. La escena se interpretó de manera literal convirtiendo un motivo literario, alegórico, en un mandamiento de ayuno. Una interpretación que en este caso se establece en dos niveles que divergentes entre sí, el literario y el literal. La prohibición de una sola fruta no es equivalente al mandamiento del ayuno, al menos como en la época se comprendía de privación total de alimentos; más bien se trata de un ejercicio de contención y la enseñanza de obedecer las reglas.

Brevemente diríamos que la experiencia del ayuno es antigua y se encuentra en diversas religiones, especialmente en las del Lejano Oriente; obedece principalmente a dos grandes premisas como parte de la expresión externa de luto y como preparación ante actos diversos. En el ideario cristiano, que se inspira en las sagradas escrituras, surgen ciertas preguntas.

¿Es el ayuno una obligación para los creyentes? Según los textos antiguos, no. Dios mandó a los israelitas ayunar en el Día de Expiación, pero ese mandato quedó eliminado con el sacrificio de Jesús de modo permanente (Hb, 9:24-26; 1P 3:18). El Día de Expiación corresponde a la Ley mosaica, y por lo tanto los cristianos no le deben obediencia (Rm 10:4; Col 2:13, 14); cada uno libremente puede decidir si ayunará o no (Rm 14:1-4). En el Concilio de Jerusalén en el año 50 d.C. se recoge esta última opción, y se decidió que los gentiles convertidos al cristianismo no estaban obligados a mantener la mayor parte de la ley mosaica ni tampoco las leyes sobre la circuncisión de los varones. Conservó, sin embargo, las prohibiciones de comer sangre, la carne que contiene la sangre y la carne de los animales muertos no adecuadamente (Hch 15; Gal 2)

¿Cómo se convierte en una exigencia para los cristianos a pesar de tan escasa referencia escrita? En los maitines del IV Domingo de Ayunos, veintiún días antes de la Pascua, leemos: «venid y trabajemos en viñedos secretos los frutos del arrepentimiento y así trabajando ni en alimentos ni en bebidas ejerciendo, sino en oraciones y ayunos las virtudes consiguiendo». Es decir, que el ayuno es aconsejable, pero sobre todo acompaña a la oración y al arrepentimiento que son lo más esencial y donde reside el trabajo de un cristiano. Los Padres de la Iglesia hacen hincapié precisamente en este aspecto y consideran que lo esencial son los beneficios que aporta al creyente cuando intenta alcanzar los preceptos espirituales cristianos. El énfasis sin embargo no puede sino estar en el ayuno del alma, en la oración y en el arrepentimiento. San Juan Crisóstomo dice: «¿Ayunas? Demuéstramelo con tus obras... Si ves a un pobre que seas caritativo. Si ves a un enemigo que te reconcilies con él»

(Enislidis 1972, 56-57)⁸. El gran Gregorio de Nisa se expresa con rotunda claridad también en su discurso *Περί φιλοπρωχίας και ευποιίας*⁹ y habla del ayuno alegórico que consiste en evitar los pensamientos impuros, de la privación no de alimentos sino de las maldades y de las obras injustas.

En general los Padres de la Iglesia dan mucha más importancia al mundo interior del hombre, sin descuidar tampoco el cuerpo, como se refleja en Juan de la Escalera o San Juan Clímaco, también conocido como Juan el Escolástico o Juan el Sinaíta, asceta del siglo VII, anacoreta, maestro espiritual y abad del monasterio de Santa Catalina del Sinaí. Muy venerado por su obra *Κλίμαξ* en el que el ayuno se considera debe ser la «eliminación de los pensamientos malvados, la liberación de los sueños contaminados, la pureza de la oración, la iluminación del alma, la conservación del alma» (*Περί γαστριμαργίας*, Λόγος 14, 31)

San Basilio sostenía que «el ayuno pare a los profetas y fortalece a los fuertes. Hace sabios a los legisladores; es el talismán del alma, el fiel compañero del cuerpo, arma para los excelentes, el gimnasio de los atletas»¹⁰. Y esta es la versión que al final prevalecerá en el discurso patristico: los beneficios del ayuno se convertirán en esenciales para el bienestar físico y psíquico de los creyentes y se formará un corpus de argumentación que no sólo aconseja sino obliga a su práctica. Se perderá aquella visión dónde el ayuno no es lo más esencial ni obligatorio, y que en los escritos bíblicos es una opción entre las expresiones de luto.

En el Concilio de Jerusalén se anula el carácter jurídico de las leyes mosaicas y se introducen las leyes cristianas, es decir las enseñanzas de Cristo, como así se reflejan en el Nuevo Testamento. Entre los ayunos, cuya práctica se remonta a las primeras comunidades cristianas, está el ayuno de los días antes de la Pascua, y el de los miércoles y los viernes, días que están asociados a los momentos clave de la vida de Cristo. De hecho, reemplazaban a los lunes y jueves que eran los días en que cumplían con el ayuno los fariseos.

Durante los siglos II y III existía el ayuno de Cuaresma, en memoria de los cuarenta días que Cristo se había retirado y ayunado antes de cumplir con su gran sacrificio; por su larga extensión no había adquirido

⁸ Véase también «παρήλθεν η νηστεία η σωματική, αλλ' ου παρήλθεν η νηστεία η πνευματική αύτη βελτίων εκείνης, κακείνη δια ταύτην εγένετο πώς έστι νηστεύοντα μη νηστεύειν; Όταν τις βρωμάτων μεν απέχηται, αμαρτημάτων δε μη απέχηται» εν «Κατά μεθύντων και λεχθείς τη αγία και μεγάλη Κυριακή του Πάσχα», *Ελληνική Πατρολογία*, τ. 50, col.17.

⁹ *Ελληνική Πατρολογία*, 2, 9.97, Migne P.J, PG 46, 453A-469C.

¹⁰ Η. Μ. Βασιλείου, «Ομιλίες Α', Περί Νηστείας λόγος β'», PG de Migne, *Ελληνική Πατρολογία*, greekdownloads.wordpress.com

carácter obligatorio. Eso cambiará entre el cuarto y quinto siglo cuando se volverá a considerar esencial (*Αποστ. Διατ.*, V, 13, 18; *Αποστ. Καν.*, 61, 69). Uno de los ayunos que siempre fue aceptado sin ninguna objeción por los creyentes es el de la Semana Santa y especialmente el del Viernes Santo y el Sábado Santo. Además, es el único confirmado por un Concilio Ecuménico, el primero de todos, el que se celebró en Nicea el año 325, bajo los auspicios del emperador Constantino, con participación de los posteriores católicos y ortodoxos. La Iglesia al final recogió las enseñanzas de Cristo y expuso sus disposiciones sobre el ayuno. Cuando en el siglo IV Arrio sostuvo que el ayuno no es necesario, la Iglesia condenó al hombre y a la idea como heréticas.

Durante siglos sin embargo hubo diferentes interpretaciones y aún en el siglo XII la incertidumbre y el desconcierto sobre el ayuno, su práctica, duración, y el tipo de alimentos prohibidos, permanecía. Miguel Choniates, obispo de Atenas en 1175, que se dedicaba a explicar a los feligreses los preceptos de la fe, insistía en que Cristo no lo obligaba y que Dios había dejado a la voluntad de cada uno el ejercicio del ayuno (Voinu 2016).

Finalmente, en el año 1652 aproximadamente, se institucionaliza la práctica y se convierte en obligación canónica. Pedro Mogila, obispo de Kiev, en su *Ortodoxa Homología*, en formato sencillo y preciso de preguntas y respuestas cortas que se convertirá en enseñanza oficial de la ortodoxia cristiana, recoge en la pregunta «πη´» sobre cuál es el segundo mandamiento y responde que éste es el ayuno (Mogilas 1667, 106-107).

El calendario ortodoxo aconseja ayuno religioso los miércoles y viernes de todo el año, el ayuno de la cuaresma, el ayuno de navidad, el ayuno de los santos apóstoles, el ayuno del quince de agosto y siempre antes de recibir la sagrada comunión. La multiplicación de los días de abstinencia convertirá la privación inicial total en una parcial de solamente ciertos alimentos, en especial de carne y vino. Estas prohibiciones que se reducen a ciertos alimentos no guardan relación con las establecidas por otras religiones que, de modo tajante y permanente, prohíben algunos alimentos como la carne de cerdo, porque mientras que aquí es un ejercicio de contención temporal y se permiten el resto del tiempo, en el otro caso es una prohibición permanente. En su totalidad, los días que un creyente cristiano ortodoxo debe seguir el ayuno religioso son ciento setenta aproximadamente. Los beneficios en la salud fueron estudiados en una serie de publicaciones que se llevaron a cabo con investigaciones sobre la comunidad monástica, y en especial la del Monte Atos que son los que practican el ayuno religioso con la regularidad exigida.

Bibliografía

- BAKOIYANNI 2003. Μπακογιάννη, Β., *Η νηστεία: Βασίλισσα των αρετών*, 2η εκδ., Πάτρα.
- BEZENDAKOS 1996. Μπεζαντάκος, Π. Ν., *Η ρητορική της ομηρικής μάχης*, Αθήνα.
- BIBLIA. *Biblia de Jerusalén*, Bilbao, 1999.
- CHRYSSOCHOOU 2010. Chryssochou, E.; Linardakis, M.; Chatziagorou, E.; Tsanakas, I. y Kafatos, A., «The effect of Christian Orthodox Church fasting on the health and growth of children and adolescents», *Paediatrici*, 73 (2): 121-129.
- ENISLIDIS 1972. Ενισλείδης, Χ. Μ., *Ο Θεσμός της Νηστείας*, Θεσσαλονίκη.
- FILIOS. Φίλιος, Η., *ΠΕΡΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ: ΛΟΓΟΣ «ΣΚΑΝΔΑΛΙΣΤΙΚΟΣ»*, [ΠΕΡΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ. ΛΟΓΟΣ ΣΚΑΝΔΑΛΙΣΤΙΚΟΣ..docx](#)
- GOLDSTEIN 2015. Goldstein, D. (ed.), *The Oxford Companion to Sugar and Sweets*, Oxford.
- GORDON 1990. Gordon, C. H., *Όμηρος και Βίβλος, Η καταγωγή και ο χαρακτήρας της λογοτεχνίας της ανατολικής μεσογείου*, μτφ. Δ. Ι. Ιακώβ, Αθήνα.
- GUTHRIE 2000. Guthrie, W. K. C., *Ο Ορφείας και η αρχαία Ελληνική θρησκεία*, Αθήνα.
- KALPUZOS 2008. Καλπούζος, Α. Γ., *Συμβουλευτικό εγχειρίδιο ορθόδοξου λατρευτικής ζωής*, Αθήνα.
- KUTSAS 1999. Κούτσας, Σ., *Η Νηστεία της Εκκλησίας, Γιατί, Πότε και Πώς Νηστεύουμε*, Αθήνα,
- KOENIG 1997. Koenig, H. G., *Is religion good for your health? The effects of religion on physical and mental health*, Nueva York.
- LAZAROU 2010. Lazarou, C. y Matalas, A. L., «A critical review of current evidence, perspectives and research implications of diet-related traditions of the Eastern Christian Orthodox Church on dietary intakes and health consequences», *Int J Food Sci Nutr* 61, pp. 739–758.
- LEKATSAS 2000. Λεκατσά, Π., *Η ψυχή: Η ιδέα της ψυχής και της αθανασίας της και τα έθιμα του θανάτου*, 4η έκδ., Αθήνα.

- MARONITES Y POLKAS 2012. Μαρωνίτης, Δ. Ν. y Πόλκας, Λ., *Αρχαϊκή Επική Ποίηση: Από την Ιλιάδα στην Οδύσσεια*, Αθήνα, en https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/history/epos/index.html
- MATTHEWS 1998. Matthews, D. A; McCullough, M. E.; Larson D. B.; Koenig, H. G.; Swyers, J. P. y Milano, M. G., «Religious commitment and health status: a review of the research and implications for family medicine», *Arch Family Med* 7(2), pp.118–24.
- MOGILAS 1667. Μογίλας, Π. *Ορθόδοξος Ομολογία της καθολικής και αποστολικής Εκκλησίας της Ανατολικής* en <http://digital.lib.auth.gr/record/126418/files/002.pdf>
- PANETSU 2014. Πανέτσου, Μ., *Ψυχή, Θάνατος και Πένθος στην Αρχαία Ελλάδα, με έμφαση στην Ομηρική εποχή*, Ρέθυμνο, <http://files.gnothiseayton.webnode.gr/200000225dba09dc981/Πανέτσου%20Μαρία,%20Α.Μ.2853%20-%20Πτυχιακή.pdf>
- RANGOS. Ράγκος, Σ., *Μεταμορφώσεις της ελληνικής ψυχής από τον Όμηρο ως τον Πλάτωνα. Ψυχής Πάθη*. http://www.philology-upatras.gr/files/psyche_rangos.pdf
- ROHDE 2004. Rohde, E., *Ψυχή: Η λατρεία των ψυχών και οι αντιλήψεις περί αθανασίας στους Αρχαίους Έλληνες* 2ος τόμ., (Κ. Παυλογεωργάτου, μτφρ.), Αθήνα.
- STOGIANNU 1973. Στογιάννου, Β. Π., *Η Αποστολική Σύνοδος, Θεσσαλονίκη*.
- VOINU 2016. Βόινου, Φ., *Ανάλυση και επιλεκτική έκδοση των κατηχήσεων του Μιχαήλ Χωνιάτη*, Διδακτορική Διατριβή, Ιωάννινα.